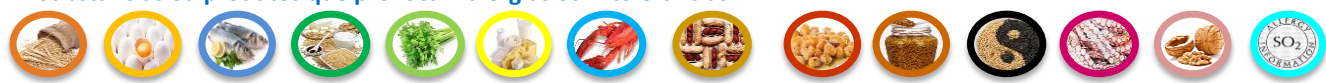




***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



- 1. Glúten
- 2. Ovos
- 3. Peixe
- 4. Soja
- 5. Aipo
- 6. Leite
- 7. Crustáceos
- 8. Amendoim
- 9. Tremçoço
- 10. Mostarda
- 11. Sésamo
- 12. Molusco
- 13. Frutos Casca Rija
- 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@solnave.pt ou qualidade@solnave.pt.



2ª

Sopa Alface
Prato Hamburguer de vitela no forno com massa
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	274	68	3	0	9	2	1	0
*1,2,3,4,5,6,7,10	672	162	8	1	29	2	5	0
*	170	41	0	0	9	9	0	8

3ª

Sopa Alho-Francês
Prato Douradinhos de peixe no forno com arroz de tomate
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	266	64	2	0	9	2	1	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11,14	467	112	4	1	10	1	9	0
*	170	41	0	0	9	9	0	6

4ª

Sopa Creme de Legumes
Prato Massa de aves (frango e peru) com macedónia
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	253	60	2	0	8	2	2	0
*	458	109	5	1	9	1	7	0
*	170	41	0	0	9	9	0	8

5ª

Sopa Sopa de brocolos
Prato Meia desfeita de peixe(gão batatas cenoura migas ovo ralado)
Sobremesa Pudim

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	275	65	3	0	9	2	2	0
*1,3,6,10	850	203	3	0	40	1	4	0

6ª

Sopa Couve-Flor
Prato Almôndegas com esparguete
Sobremesa Fruta

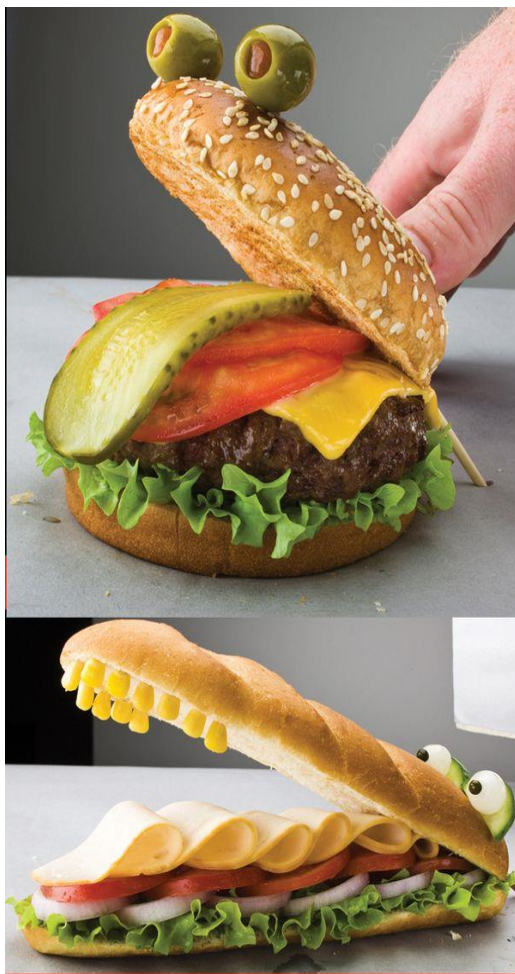
*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	281	67	3	0	9	2	2	0
*1,14	455	120	4	1,5	9,5	1,5	8	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremçoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@solnave.pt ou qualidade@solnave.pt.



2ª

Sopa Alfáce
Prato Rissóis com arroz de ervilhas
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	274	68	3	0	9	2	1	0
*1,2,3,4,5,6,7,10,11	467	112	4	1	10	1	9	0
*	170	41	0	0	9	9	0	8

3ª

Sopa Creme de Cenouras com Ervilhas
Prato Saladinha de pescada com macedonia, batata, cenoura e ovo ralado
Sobremesa Fruta

*	290	69	2	0	10	2	2	0
*3	366	87	1	0	11	1	7	0
*	170	41	0	0	9	9	0	6

4ª

Sopa Espinafres
Prato Strogonoff de carne (porco) com cotovelinhos, ervilhas, e cenoura
Sobremesa Fruta

*	264	63	3	0	8	2	2	0
*1	594	142	4	1	16	2	10	0
*	170	41	0	0	9	9	0	6

5ª

Sopa Couve-flor
Prato Peixe no forno com arroz e salada
Sobremesa Iogurte

*	264	63	3	0	8	2	2	0
*1,2,3	779	186	6	1	23	1	10	1
*6	380	91	2	1	13	13	5	81

6ª

Sopa Espinafres
Prato Jardineira de frango
Sobremesa Fruta

*	304	73	3	0	10	2	1	0
*1,2	836	202	4	1	34	2	6	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



1. Glúten 2. Ovos 3. Peixe 4. Soja 5. Aipo 6. Leite 7. Crustáceos 8. Amendoim 9. Tremçoço 10. Mostarda 11. Sésamo 12. Molusco 13. Frutos Casca Rija 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confeitação, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@solnave.pt ou qualidade@solnave.pt.



2ª

3ª

4ª

5ª

6ª

Sopa	Couve coração
Prato	Massa de atum
Sobremesa	Fruta
Sopa	Feijão -verde
Prato	Frango assado
Sobremesa	Fruta
Sopa	Creme de cenoura
Prato	Filetes no forno com arroz de tomate
Sobremesa	Gelatina
Sopa	Abobora com massinhas
Prato	Massa à Italiana (milho,salsichas,macedonia)
Sobremesa	Fruta
Sopa	Espinafres
Prato	Salada de Abrótea c/batata cenoura feijão verde e ovo ripado
Sobremesa	Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	200	48	1	0	8	2	2	0
*1,2,3	434	104	3	0	12	1	7	0
*	170	41	0	0	9	9	0	8

*	253	60	2	0	8	2	2	0
*1,2,3	454	120	4	2	10	2	8	0
*	170	41	0	0	9	9	0	8

*	304	73	3	0	10	2	1	0
1,2,3,4,5,6,7,1	467	112	4	1	10	1	9	0
*	389	93	0	0	22	22	2	0

*1	232	56	2	0	8	2	1	0
1,2,3,4,5,6,7,10,1	439	105	3	1	14	1	6	0
*	398	95	0	0	22	20	2	6

*	264	63	3	0	8	2	2	0
*2,3	397	95	3	1	11	1	6	0
*	398	95	0	0	22	20	2	6

*Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias



1.Glúten 2.Ovos 3.Peixe 4.Soja 5.Aipo 6.Leite 7.Crustáceos 8.Amendoim 9.Tremçoço 10.Mostarda 11.Sésamo 12.Moluscos 13.Frutos Casca Rija 14.Dióxido de enxofre e sulfitos

* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação o/ confeção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@solnave.pt ou qualidade@solnave.pt.



2^a

Sopa Couve flor
Prato Esparguete à bolonhesa
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	281	67	3	0	9	2	2	0
*1,2,3,4,5,6,7,10	672	162	4	1	24	1	7	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

2^a

Sopa Alface
Prato Atum com feijão frade, batata, cenoura e ovo
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	274	68	3	0	9	2	1	0
*1,2,3	876	209	5	1	27	2	12	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

4^a

Sopa Couve coração
Prato Feijoada (carne de porco, feijão, couve e cenoura)
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	200	48	1	0	8	2	2	0
*1,2,3	386	92	3	1	9	1	7	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

5^a

Sopa Creme de Cenoura com Lombardo
Prato Massa de aves (frango e peru) com macedonia
Sobremesa Gelatina

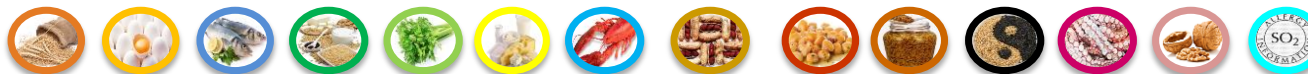
*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	253	60	2	0	8	2	2	0
*	58	109	5	1	9	1	7	0
*	389	93	0	0	22	22	2	0

6^a

Sopa Feijão-Verde
Prato Almondegas com arroz
Sobremesa Fruta

*Alerg.	VE (kj)	VE (kcal)	Lip (g)	AGS (g)	HC (g)	Aç (g)	Prot (g)	Sal (g)
*	318	76	3	0	11	2	2	0
*1,14	454	162	4	1	24	1	7	0
*	238	57	1	0	13	13	0	6

***Substâncias ou produtos que provocam alergias ou intolerâncias**



- 1. Glúten
- 2. Ovos
- 3. Peixe
- 4. Soja
- 5. Aipo
- 6. Leite
- 7. Crustáceos
- 8. Amendoim
- 9. Tremeço
- 10. Mostarda
- 11. Sésamo
- 12. Molusco
- 13. Frutos Casca Rija
- 14. Dióxido de enxofre e sulfitos

* Se é alérgico ou intolerante a alguma das substâncias identificadas na imagem, por transferência ou utilização na preparação/ confecção, pode estar presente no alimento que pretende consumir. Solicite informação ao colaborador responsável e para esclarecimentos adicionais contacte: nutricao@solnave.pt ou qualidade@solnave.pt.

Declaração Nutricional p/ val. médios de 100g estimados a partir da Tabela de Composição dos Alim. Portuguesa (2007) e da informação disponibilizada pelos fornecedores (DQSA) Legenda: VE (valor energético), LIP (lipídios), AGS (ácidos gordos saturados), HC (hidratos de carbono), AÇ (açúcares), PROT (proteínas)